

Bocadillos de Palomitas de Maíz

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

2 cucharadas margarina (o mantequilla derretida)

5 tazas palomitas de maíz

3/4 taza pasas

1 taza copos de cereal de trigo

1 cucharada azúcar (blanca o morena)

1 1/4 cucharaditas canela

Preparación

1. Palomitas de maíz.
2. Mezcle las palomitas de maíz, las uvas y el cereal en un tazón grande.
3. Mezcle el azúcar y la canela en un plato pequeño.
4. Rocíe la mezcla con la margarina o la mantequilla derretida.
5. Agregue la mezcla de azúcar y canela.
6. Sacuda o revuelva hasta que todos los ingredientes queden distribuidos uniformemente.

Montana State University Extension, Nutrition Education Programs, Buy Better. Eat Better. recipes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	480
Grasa total	13 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	140 mg
Total de Carbohidrato	93 g
Fibra dietetica	9 g
Azucares totales	44
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	